



Helgin



Krakkar á öllum aldri geta stundað jóga, til dæmis í gegnum leiki, að sögn Ástu Arnardóttur jógakennara. ➔6

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?

Frettabladid.is færir þér nýjustu fréttir dagsins og ítarlega umfjöllun um málefni liðandi stundar.



Ingibjörgu Elsu langar að einhverfukaffi verði haldin um allan heim. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Myndi ekki vilja skipta um heila ef það byðist

Ingibjörg Elsa Björnsdóttir kom af stað einhverfukaffi fyrir fullorðna einhverfa einstaklinga. Henni fannst vanta vettvang fyrir einhverft fullorðið fólk þar sem það gæti hist, rætt sín mál og haft félagsskap af öðrum. ➔2



Ingibjörg Elsa hefur aldrei látið einhverfuna takmarka sig.



Ingibjörg Elsa hélt fyrirlestur hjá ÖBÍ um hvernig hún eignaðist fjölskyldu.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



Ingibjörg Elsa Björnsdóttir fékk einhverfugreiningu 44 ára gömul. Þá fékk hún það staðfest að hún hefði alla tíð verið með ódæmigerða einhverfu. Ingibjörg bjóst við því að eftir greininguna myndi margt breytast og að ýmis stuðningsúrræði stæðu henni til boða. En svo fannst henni lítið gerast. Hún áttaði sig á því að hún yrði að gera eitthvað í málunum sjálf. Henni fannst vanta vettvang þar sem einhverfir gætu hist og talað saman. Það varð úr að hún hafði samband við Rauða krossinn og setti á fót einhverfukaffi.

„Það eru mjög góðir fundir í Reykjavík. Bæði kvennahópur og líka hópur sem heitir Út úr skelinni þar sem einhverfir hittast á Háaleitisbrautinni hjá Einhverfu-samtökunum. En það var ekkert að gerast hér á Selfossi þar sem ég bý. Þá datt mér í hug að búa til einhverfukaffi,“ segir Ingibjörg.

Þar sem Ingibjörg hefur unnið lengi sem sjálfbodaliði hjá Rauða krossinum, bæði sem símavinur og heimsóknarvinur, lá beinast við að leita til Rauða krossins og athuga hvort hann vildi taka þetta upp sem eitt af sínum verkefnum.

„Ég lagði það fyrir stjórn Árnes-sýsludeildar Rauða kross Íslands hvort þau væru til í að styðja þetta og þau samþykktu það. Nú er einhverfukaffið orðið eitt af verkefnum deildarinnar,“ segir Ingibjörg.

Einhverfukaffi var fyrst haldið í fyrra og er haldið einu sinni í mánuði að jafnaði að vetri til. Ingibjörg segir að þau fái afnot af sal Rauða krossins á Selfossi sér að kostnaðarlausu, auk þess sem Rauði krossinn býður upp á kaffi og með því og jafnvel pitsur eða eitthvað slíkt. Hún vinnur við

verkefnið sem sjálfbodaliði hjá Rauða krossinum.

Allir sem elska einhverfa velkomnir

„Rauði krossinn er með það á sinni dagskrá að rjúfa félagslega einangrun, það er eitt af stóru markmiðum Rauða krossins í heiminum. Þess vegna eru til heimsóknarvinir og símavinir og allt þetta sem á að rjúfa félagslega einangrun hjá til dæmis öldruðum og fólki sem á erfitt. Einhverfukaffið samræmist markmiðum Rauða krossins um að rjúfa félagslega einangrun,“ segir Ingibjörg.

Mætingin í einhverfukaffi hefur verið góð. Að jafnaði hafa 12-15 manns mætt, sem Ingibjörg segir gott miðað við stærð sveitarfélagsins. Ungt fólk hefur verið að mæta sem fer jafnvel ekki mikið út úr húsi og sem hefur jafnvel einangrað sig við tölvuna.

„Þau koma í einhverfukaffi og þeim finnst gott að hitta annað ungt fólk með einhverfu, okkur finnst svo gott að hitta einhvern sem er eins og við. Það finnst það öllum, öllum finnst gott að hitta einhverja sem eru á sömu bylgju-lengd. Það er misskilningur að einhverfir vilji alltaf vera einir. Einhverfir vilja í raun og veru félagsskap. Þeir eiga bara oft erfitt með að finna rétta félagsskapinn,“ segir Ingibjörg. Hún tekur fram að fólk á öllum aldri mæti, yngra fólkið þurfi því ekki að óttast að hitta engan á sínum aldri.

Ingibjörg leggur áherslu á að allir sem telja sig eiga erindi séu velkomnir á einhverfukaffi. Bæði þeir sem eru komnir með greiningu, þeir sem eru í greiningarferli, þeir sem grunar að þeir séu einhverfir, aðstandendur og jafnvel fagfólk. „Allir sem elska einhverfa eru velkomnir,“ segir hún.

Ingibjörg hyggst tala við Rauða krossinn víða um land til að athuga hvort deildirnar geti haft einhverfukaffi hjá sér. Hún vonast til þess að Rauðakross-



Það er líka mikilvægt að fólk fari ekki í afneitun og vilji ekki vera einhverft. Við erum að reyna að miðla til fólks að það er allt í lagi að vera einhverfur.

deildirnar úti um allt land taki upp þessa hugmynd. Eins langar hana að skipuleggja einhverfukaffi í Háskóla Íslands fyrir einhverfa nemendur og kennara. En hún lætur ekki Ísland duga, hún er að setja upp vefsíðu sem heitir Autism Café til að reyna að koma hugmyndinni á framfæri erlendis.

„Ég er svona að vonast til þess að einhver taki hugmyndina upp og þrói hana áfram því þetta þarf ekkert endilega að snúast um mig. Hugmyndin sjálf þarf að fá að vaxa og dafna. Mig langar að koma þessu áfram,“ segir Ingibjörg.

„Það eru ýmsar rannsóknir sem benda til þess að einangrun einhverfra sé mjög mikil. Stundum vilja einhverfir vera einir – þeir fá stundum hreinlega nóg af mannlegum samskiptum. En það eru samt rannsóknir sem benda til þess að einhverfir geti verið mjög einangraðir og mjög einmana.“

Einhverfukaffið er hugsað fyrir fólk sem hefur náð 18 ára aldri.

En Ingibjörg er með áform um að halda líka einhverfukaffi þar sem allir aldurshópar eru velkomnir.

„Ég fékk þá snilldarhugmynd að vera með þema-einhverfukaffi. Til dæmis risaeðlu-einhverfukaffi fyrir fólk á öllum aldri frá börnum upp í fullorðna. Þá geta allir mætt með uppáhaldsrisaeðluna sína eða mætt í risaeðlubúningi, bara alveg eins og fólk vill. Allir sem hafa áhuga á risaeðlum geta komið og notið þess að tala um risaeðlur. Ég ætla að reyna að halda það í september á þessu ári. Svo datt mér í hug að vera með legó-einhverfukaffi og allir mæta með uppáhalds legó-kubbana sína. Svo getum við þess vegna verið með glæpasagna-einhverfukaffi. Þá geta þeir sem hafa áhuga á glæpasögum og bókmenntum mætt og jafnvel hlustað á glæpasagnarithöfund sem mætir í heimsókn. Möguleikarnir eru óteljandi.“

Mikilvægt að hafa fyrirmyndir

Ingibjörgu finnst mikilvægt að unga fólkið hafi fyrirmyndir í fullorðnu einhverfu fólki sem það fær að umgangast og kynnst. Sjálf er hún hamingjusamlega gift, á barn, hús og bíl. Hún vill að börn og unglingar með einhverfu viti að það sé von. Að þau geti lifað hamingjusömu fjölskyldulífi þrátt fyrir einhverfuna.

„Það er líka mikilvægt að fólk fari ekki í afneitun og vilji ekki vera einhverft. Við erum að reyna að miðla til fólks að það er allt í lagi að vera einhverfur. Það getur

jafnvel verið gaman að vera einhverfur. Ég myndi ekki vilja skipta um heila ef mér væri boðið að fara í heilaígræðslu. Ég myndi segja nei, takk, jafnvel þótt heilinn í mér sé svona skondinn og skríttinn,“ segir Ingibjörg.

„Ég hélt einu sinni fyrirlestur hjá Öryrkjabandalaginu um það hvernig ég fór að því að eignast fjölskyldu því það er mjög oft erfitt fyrir einhverfa að mynda félagsleg tengsl og eignast fjölskyldu. Eftir fyrirlesturinn kom til mín ung kona sem var að berjast við einhvers konar fötlun. Hún sagði við mig að ég væri búin að gefa henni von um að hún gæti eignast fjölskyldu einhvern tímann í framtíðinni. Það að gefa von er mikils virði.“

Ingibjörg segist aldrei hafa látið einhverfuna takmarka sig. Hún er með fjórar háskólagráður. Hún hefur kennt í háskólanum og vinnur nú sem þýðandi í hluta-starfi og vonast til að geta byrjað að vinna fulla vinnu í janúar á næsta ári. Hún segir að til þess að vera fyrirmynd þurfi að sýna í verki að lífið sé möguleiki, ekki ómöguleiki.

„Þetta er alveg eins og með krakkana. Þegar maður elur þau upp skiptir ekki máli hvað maður segir heldur hvað maður gerir. Ég verð að vera fyrirmynd með því að vera ég sjálf og lifa mínu lífi eins og ég lifi mínu lífi. Ég get ekki sagt við fólk: Nú ætla ég að vera fyrirmynd fyrir ykkur. Það þýðir ekki, en ég get aftur á móti orðið fyrirmynd ef ég sýni í verki að þetta er hægt.“

Ingibjörg segir að það geti verið gaman að vera einhverf. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Pitsa og bjór með bestu lyst

Enzymedica eru gríðarlega öflug meltingarensím sem hafa slegið rækilega í gegn á Íslandi. Þau auðvelda meltingu á flestum mat og losa fólk við fjölmörg vandamál tengd erfiðri meltingu.

Færðu í magann, uppþembu og loft þegar þú borðar steik? Hvað með pitsu og bjór? Það vandamál er ótrúlega vel þekkt og fjölmargir hreinlega hætta að leyfa sér slíkan munað. Sumir fá líka óþægindi og uppþembu eftir máltíðir en vita ekki af hverju en afar líklegt er að þetta tengist skorti á meltingarensímum því þau sjá um niðurbrot fæðunnar.

Ensím brjóta niður fæðuna

Meltingarensím eru af mörgum tegundum og hafa öll mismunandi hlutverk en hjá öllum hefst meltingin í munnum. Þar eru fyrstu meltingarensím sem fæðan kemst í snertingu við og hefja þau niðurbrot á kolvetnum. Í maganum taka svo fleiri tegundir af ensímum við og brjóta m.a. niður prótein, fitu og laktósa. Sumir þola ekki ákveðnar fæðutegundir og stundum gerist það þegar við borðum of mikið og/ eða að samsetning matarins er slæm að líkaminn nær ekki að „lesa skilaboðin rétt“ eða getur ekki framleitt nægilega mikið af ensímum. Þetta getur valdið vandamálum hjá fjölmörgum. Ekki bara magaónotum, þreytu, fæðuþoli eða öðrum kvillum, heldur getur það gerst að við fáum ekki þá næringu sem maturinn á að skila okkur.

Pitsa og bjór með góðri lyst

Haraldur Egilsson er 46 ára sjómaður og mikill ævintýramaður sem hefur bæði gaman af því að elda góðan mat og borða hann. Hann hefur oft fundið fyrir uppþembu eftir matinn og eitt af því sem hann hefur nánast þurft að sleppa alveg í einhver ár er að fá sér pitsu og þá einn ískaldan bjór með. Þegar hann prófaði svo eitt hylki af Digest Gold með uppáhalds föstudagsmatnum, varð alger viðsnúningur og það vottaði ekki fyrir þeim óþægindum sem höfðu hrjáð hann áður.

„Mér finnst rosalega gott að fá mér bjór með pitsu en því miður þá verð ég alltaf svo uppþembdur eftir það. Ég er ekki mikið fyrir að borða einhver bætiefni, en eftir að konan var búin ýta þessa að mér nógu oft ákvað ég að prófa að taka eitt hylki af Digest Gold fyrir máltíðina, og viti menn, þetta bara svínvirkaði!“



Haraldi leið illa í maganum eftir að hafa borðað pitsu en segir að eftir að hann prófaði að taka hylki af Digest Gold fyrir máltíðina hafi liðanin breyst.

Eitt hylki sýnir árangur

Meltingarensím eru eitt af fáum bætiefnum þar sem ekki þarf að biða eftir árangri. Einungis eitt hylki þarf til að finna muninn en það er tekið við upphaf máltíðar og ensímin verða virk strax. Taka þarf hylki með öllum máltíðum sem geta valdið óþægindum og hafa ensímin ekki nein áhrif á aðra líkamsstarfsemi nema þá til góðs þar sem meltingin verður betri. Við fáum meltingarensím að stórum hluta úr ávöxtum, grænmeti og flestu hráfæði en þau „deyja“ flest við eldun. Enzymedica eru náttúruleg meltingarensím og má líkja hverju hylki við fulla skál af salati þegar horft er til magns meltingarensíma.

Hver þarf meltingarensím?

Afleiðingar skorts á meltingarensímum geta verið viðtækar og hugsanlega finnum við fyrir

öðrum einkennum en meltingarónotum. Einkenni skorts á ensímum geta verið:

- Brjóstsviði
- Vindverkir
- Uppþemba
- Kviðverkir og ógleði
- Bólur
- Nefrennsli
- Krampar í þörmum
- Ófullnægt hungur
- Exem
- Höfuðverkur
- Skapsveiflur
- Liðverkir
- Húðkláði
- Húðroði
- Svefnleysi

Góð meltingarensím vinna einnig vel með mjólkursýrgerlum þar sem ensímin brjóta



Afleiðingar skorts á meltingarensímum geta verið viðtækar og hugsanlega finnur fólk fyrir öðrum einkennum en meltingarónotum.



Þú finnur muninn strax!

„Mér finnst rosalega gott að fá mér bjór með pitsu en því miður þá verð ég alltaf rosalega uppþembdur eftir það. Ég ákvað að prófa að taka Digest Gold fyrir máltíðina, og viti menn, þetta bara svínvirkaði!“

Haraldur Egilsson, sjómaður og ævintýragjarn matgæðingur

niður fæðuna og auðvelda þar af leiðandi upptöku næringarefna og gerlarnir byggja upp öfluga þarmaflóru.

Sölustaðir eru apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.



Hver vill ekki geta sólað sig og notið matar og drykkjar í fríinu?

KAUP AUKA TILBOÐ

Byggið upp líkama og húð fyrir fríið

Astaxanthin – íslenskt og öflugt: Byggir upp og vernda húðina gegn sterkum sólargeislum.

Epla Cider – lífsins elixír: Eflir meltingu, styður við lifrarstarfsemi, jafnar blóðsykur og ýtir undir niðurbrot á fitu.



Fæst í flestum apótekum og heilsuhillum stórmarkaðanna

Þarf ekki að vera flókið

Fyrirtækið Dine-out var stofnað fyrir tveimur árum með það markmið að auðvelda fólki að fá hugmyndir og panta sér borð á veitingastöðum á netinu ásamt því að bjóða upp á góða lausn fyrir veitingastaði varðandi bókanir.

Ásta Eir
Árnadóttir
astaeir@frettabladid.is



Teymið á bakvið Dineout eru þau Inga Tinna Sigurðardóttir, flugfreyja hjá Icelandair, Magnús Björn Sigurðsson forritari, Víktor Blöndal Pálsson forritari, Sindri Már Finnbogason, eigandi Tix.is, og Gylfi Ásbjörnsson matreiðslumaður. Þau hafa unnið hörðum höndum síðastliðin tvö ár að því að búa til sniðuga lausn fyrir veitingastaði og viðskiptavinum þeirra og nú er heimasíðan dineout.is komin í loftið.

Góðir hlutir gerast hægt

Dineout var hugmynd sem átti að taka þrjá mánuði í framkvæmd. Tveimur árum síðar er heimasíðan farin í loftið en góðir hlutir gerast hægt. „Þetta hefur verið virkilega skemmtilegur tími þar sem afkvæmið dineout.is varð til,“ segir Inga Tinna. „Dineout er annars vegar frábær lausn fyrir veitingastaði, til þess að halda utan um allar bókanir, hvaðan sem þær koma, hvort sem þær eru af netinu, úr síma eða frá fólki sem labbar inn á staðinn. Hins vegar er Dineout forrit fyrir viðskiptavinum veitingastadanna sem gerir þeim kleift að bóka borð á netinu í örfáum skrefum. Þegar einhver bókar borð af heimasíðunni þá



Það er nóg að gera hjá Ingu Tinnu þessa dagana. Ásamt því að vera einn eigandi Dineout þá starfar hún einnig sem flugfreyja hjá Icelandair.

sést það samstundis á gólfinu á veitingastaðnum,“ útskýrir Inga Tinna. Henni fannst vanta auðveldari lausn fyrir veitingastaði og viðskiptavinum þeirra. „Margir veitingastaðir voru að nota dagbækur eða erlend kerfi til að taka við bókunum. Ég hugsaði hvort þetta þyrfti að vera svona forneskjulegt þannig að ég fór að skoða hvernig þau eru að gera þetta erlendis eins og til dæmis í Bandaríkjunum. Þar nota margir forrit sem heitir opentable.com, sem er síða sem

gerir notendum kleift að finna sér veitingastað og bóka á netinu. Við ákváðum að skoða að fá það kerfi til landsins en við sáum að það væri miklu betra að gera þetta sjálf alveg frá grunni.“

Krefjandi og skemmtilegt þróunarferli

Þau fengum tvo veitingastaði með sér í lið til þess að þróa þetta þannig að það yrði sem hagkvæmast fyrir veitingastaðinn sjálfan. „Það var mikilvægt að veitingastaður-



Magnús Björn, Inga Tinna, Gylfi og Víktor eru spennt fyrir komandi vikum. Á myndina vantar Sindra Má eiganda Tix.is. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGRTYGGUR ARI

inn væri að fá þær lausnir sem honum fannst vanta. Þegar við vorum búin að vinna með þessum tveimur veitingastöðum náði í nokkra mánuði varð eftirleikurinn miklu auðveldari því við vorum komin með svo magnað kerfi.“ Allir veitingastaðirnir sem eru hluti af Dineout nota sama kerfið sem þau bjuggu til. Þau byrjuðu að innleiða kerfið á veitingastaðina í ágúst í fyrra og opnuðu heimasíðuna sína þegar þau voru komin með 40-50 staði. „Auðvitað tekur þetta allt tíma og við erum að innleiða og kenna á kerfið ásamt því að þjálfa starfsfólkið. Við þjónustum veitingastaðina alveg frá a til ö,“ segir Inga Tinna. Ásamt heimasíðunni mun snjallsímaforritið þeirra koma út eftir nokkrar vikur. „Það er nánast tilbúið en það er aðeins verið að finnússa það,“ segir Inga Tinna. Dineout snjallsímaforritið verður auðvelt í notkun og einstaklega sniðugt. „Þar verður „memory“ yfir þína uppáhaldsstaði sem þú hefur verið að bóka á og þú sérð hvort það sé laust þar eða ekki. Einnig getur þú stillt það þannig að þú sjáir hvar sé laust nálægt þér. Þú getur leitað alveg eftir þínum þörfum, hvort sem þú ert grænmetisæta eða ekki, á leiðinni í bröns eða kvöldmat.“

Eins og staðan er núna eru flestallir veitingastaðirnir á höfuðborgarsvæðinu en þau eru byrjuð að þreifa fyrir sér á landsbyggðinni. „Mikilvægt er að veitingastaðir og viðskiptavinir þeirra á landsbyggðinni noti sömu tækni,“ segir Inga Tinna.

Þú getur leitað alveg eftir þínum þörfum, hvort sem þú ert grænmetisæta eða ekki, á leiðinni í bröns eða kvöldmat.

Inga Tinna Sigurðardóttir

Út að borða og beint á tónleika

Dineout og Tix.is ætla að sameina krafta sína á næstu vikum og aðstoða fólk við að gera kvöldið sitt ennþá betra. „Fólk sem er að bóka viðburð í gegnum Tix.is getur bókað borð fyrir eða eftir viðburð á veitingastöðum nálægt viðburðinum. Þessi bókun fer fram í gegnum Tix.is en virkinn er í gegnum Dineout.“

Það er marga spennandi og sniðugt fram undan hjá Dineout. „Svo munum við vera með það þannig að fólk geti safnað punktum þegar það bókar á dineout.is og þegar þau hafa safnað ákveðið mörgum punktum þá geta þau notað þá sem inneign á ákveðnum veitingastöðum. Það er ýmislegt í vendum hjá okkur sem verður gaman að tilkynna þegar að því kemur.“

adidas.is

- FRÍ HEIMSENDING
- 100% SKILARÉTTUR
- 10% AUKA AFSLÁTTUR*

*sportpunkta má nýta sem afslátt upp í næstu kaup

boost
ENDALOUS
ORKA

Skilar hámarks orku í hverju skrefi!

GUIDELINE®



It's all about the experience

DEMÓÐAGUR

VÍFILSTAÐAVATN
11. JÚNÍ - 15:00 ~ 19:00

Taktu 11. júní frá því við verðum við Vífilstaðavatn á milli 15:00 til 19:00 með Håkan Norling frá Guideline sem ætlar að fara yfir allt varðandi stangir, hjól, línur og annað frá þessu vandaða vörumerki.

Verðum með úrval af stöngum frá Guideline uppsettum með fjölmörgum línu uppsetningum svo þú getir prófað. Tvíhendur, switch, einhendur... komdu og prófaðu.

Jói og Robbi verða einnig á staðnum og aðstoða við köstin og gefa góð ráð.



Håkan Norling
sölustjóri hjá Guideline verður með demo og fer yfir alla nauðsynlega hluti.



Jói sem flestir þekkja ætlar að aðstoða þig við köstin.



Robbi ætlar að mæta og gefa góð ráð.



EKKI BARA VÍFÓ!

Í verslun okkar verður einnig líf og fjör því við munum vera með frábær tilboð á öllum vörum frá GUIDELINE þennan dag.

Stórglæsilegt happadrætti fyrir alla sem mæta í verslun á milli 15:00 og 19:00 þar sem vinningarnir verða ekki af verri endanum. Þar má nefna laxveiðileyfi, Guideline tvíhenda, Guideline fluguhjól, kastkennsla, Veiðikortið...



PYLSUR & PULSUR

Tökum fram grillið og græjum grillaðar pilsur, kók og prins oní liðið og allir fara sáttir heim eftir skemmtilegan dag.

FLUGUBARINN

er ávallt stútfullur af ljúffengum flugum fyrir alla veiði
VERÐ FRÁ 180 KR STK!

VÖNDUÐU FLUGUVEIÐIVÖRURNAR - MÖGULEGA BESTA VERÐIÐ Í BÆNUM

GUIDELINE®
It's all about the experience

FULLINGMILL
RAISING THE GAME

Wychwood

patagonia

FRÖÐIN FLIES

Korkers

UMPQUA

ALFA

COSTA

HLÍÐASMÁRI 13
201 KÓPAVOGUR
SÍMAR: 833 6440 / 833 6441
Opið virka daga 10:00 til 19:00
Laugardaga 11:00 til 16:00

info@flugubulln.is
http://www.flugubulln.is

facebook.com/flugubulln/



Krökkum kennt að skapa fallett samfélag

Krakkar á öllum aldri geta stundað jóga og það er hægt að kenna þeim það í gegnum leiki.

Sólrún Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is



Um helgina kemur kennari til landsins frá Little Flower Yoga, en það er jógamiðstöð sem hefur sérhæft sig í að kenna börnum jóga. Námskeiðið er fyrir alla sem vilja hlúa að yngri kynslóðinni og samkvæmt Ástu Arnardóttur jógakennara er þetta í sjötta sinn sem kennarar frá Little Flower Yoga koma með krakkajóga-kennaranám í Yogavin.

„Þessi námskeið eru mjög vinsæl og margir sem nýta sér þau, bæði kennarar og fólk í alls konar félagslegu starfi með börnum og unglingum innan heilbrigðiskerfisins eða skólakerfisins. Líka pabbar og mómmur, afar og ömmur eða frænkur og frændur. Allir sem vilja styðja og hlúa að unga fólkinu og skapa fallett samfélag.“

Ásta segir að kennslan hafi mikið verið nýtt í skólastarfinu og það sé gott að bjóða skólabörnum upp á jóga og núvitund, einhverja skapandi leið til að



Ásta er jógakennari og segir að krakkar læri að skapa fallett samfélag í gegnum jógað. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

tengjast sjálfum sér og öðrum í kærleika. „Þau læra aðferðir til að vera í tengslum við sig sjálf, eigin tilfinningar, huga og líkama. Það er frábært að bjóða upp á þetta í skólum þar sem er fjölbreyttur hópur krakka sem geta nýtt sér þetta á eigin forsendum. Það er hægt að laga þetta kennslumódel að mismunandi hópum.“ Kennslu-

módel Little Flower Yoga byggir á því að kenna krökkum jóga í gegnum leiki með stuttum eða löngum samverustundum.

„Það eru fimm þættir í þessu kennslumódeli. Fyrsti þátturinn er að skapa tengsl við sjálfan sig, umhverfið og samfélagið. Annar þátturinn er öndun, að finna hvernig það er hægt að vera

meðvitaður um eigin öndun og nýta hana til að róa taugakerfið eða tengjast tilfinningum sínum betur. Þriðji þátturinn er hreyfing sem skapar traust og heilbrigði í líkamanum, og auðvitað líka gleðina við að hreyfa sig. Fjórði þátturinn er einbeiting. Þá læra krakkar að þjálfa hugann og hæfileikann til að einbeita sér að

„Þau læra aðferðir til að vera í tengslum við sig sjálf, eigin tilfinningar, huga og líkama. Það er frábært að bjóða upp á þetta í skólum þar sem er fjölbreyttur hópur krakka sem geta nýtt sér þetta.

einhverju í einhvern tíma. Síðasti þátturinn er svo slökun.“

Kennarar Little Flower Yoga leggja mikla áherslu á að skapa fallett samfélag saman. „Í upphafi hópastarfsins búa krakkarnir sjálfir til leikreglur og byggja á því sem skiptir þá máli. Þau eru virkir þátttakendur í að skapa samfélagið og læra þarna að leika sér að því að skapa fallett samfélag þar sem hver og einn fær að blómstra.“ Ásta segir að það sé gefandi fyrir alla, bæði fyrir jógakennarana og nemendur þeirra að eiga stefnumót við þessa fimm þætti „...“ og finna leiðir til að skapa heilbriggt og fallett samfélag þar sem við berum virðingu fyrir hvert öðru. Við lærum að virða fjölbreytileika lífsins og skilja það sem við eigum sameiginlegt og það skapar umburðarlyndi.

Þetta verkefni, að skapa fallett samfélag, er kannski stærsta verkefni á jörðinni í dag. Það að læra að lifa saman í sátt, kærleika og samkennd. Þetta er það sem við leggjum áherslu á í þessu námi, að hver og einn fær að blómstra á sínum forsendum.“



Birgir Þórðarson, leiðsögumaður, teblöndunarmeistari og afi með meiru, veit hvað það skiptir miklu máli að hafa meltinguna í lagi og huga að heilbrigði þarmaflórunnar fyrir heilsuna alla. Hann fann fljótt hvað **Probi Mage LP299V®** gerði honum gott og tekur 1 hylki á dag.



abel heilsuvörur

www.abelheilsuvorur.is



Frábær sumarbaka með berjum.

Einföld sumarbaka

Þessi baka með berjum er einstaklega auðveld og tekur stutta tíma. Frábær réttur með kaffinu á góðviðrisdegi. Kakan er með alls kyns berjum eftir smekk, jafnvel eplum eða ferskjum.

Deigið

200 g hveiti

100 g sykurl

100 g smjör

1 egg

Fylling

500 g ber

Börkur af einni sítrónu, saxaður

smátt

1 msk. maizena-mjöl

1 egg til að pensla

Hitið ofninn í 200°C. Setjið hveiti, sykurl og mjúkt smjör í matvinnsluvél. Setjið vélina í gang í stutta stund en þá er egginn bætt saman við. Setjið deigið á bökunarpappír og hnoðið í smá stund. Síðan geymt í kæli í hálf tíma. Gerið fyllingu á meðan.

Þvoið berin, stráið sítrónuberki yfir ásamt maizena-mjölinu. Blandið öllu varlega saman án þess að kremja berin.

Fletjið deigið út þangað til það verður ½ cm á þykkt. Setjið í hringlaga mót, berin sett yfir og kantarnir lagðir smávegis yfir. Penslið deigið með hræðu egginu.

Bakið í 25 mínútur. Berið fram volgt með ís eða þeyttum rjóma.

Endurvinnslan hf. 30 ára

Endurvinnslan hóf starfsemi árið 1989 og er því 30 ára á þessu ári. Hópur manna vildi gera átak í því að losna við flöskur og dósir úr náttúrunni líkt og þá var byrjað að gera í Hollandi og Svíþjóð.

Til að byrja með var tekid á móti flöskum í skúrum og öðru húsnæði sem var í boði. Fljótlega fóru matvöruverslanir að sýna þessu áhuga og á árunum 1990–1995 voru talningavélar í stærri verslunum eins og Hagkaupum, Nóatúni og Miklagarði svipað og nú má sjá á Norður-löndunum,“ segir Helgi Lárusson framkvæmdastjóri. „Þetta þótti verslunum þó ekki passa með öðrum rekstri, raðir mynduðust þar sem vélar tóku aðeins eina flösku í einu, nokkuð var um bilanir og þessu fylgdi talsverður óþrifnaður. Fækkaði þeim smám saman og á endanum var þeim lokað.“

Helgi segir að þá hafi verið samið við Sorpu um móttöku á skilgjalddsskyldum drykkjarum-búðum í gámum á höfuðborgarsvæðinu en á landsbyggðinni hafði verið samið við ýmsa aðila. Hefur Endurvinnslan leitast við að semja við meðal annars verndaða vinnustaði.

„Frá árinu 2008 fór vélvæðing af stað að nýju og teknar voru í notkun afar hraðvirkar talningarvélar sem nú eru í notkun á stærstu þéttbýlisstöðum. Nú síðast var opnuð stöð að Skútahrauni 11 í Hafnarfirði og fyrirhugað er að



**Helgi Lárusson, framkvæmdastjóri
Endurvinnslunnar.**

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

”Á þessum 30 árum hefur fyrirtækið safnað um 2.400 milljónum drykkkjarumbúða. Ef því er deilt niður á íbúa Íslands er það hátt í 7.000 flöskur á mann á þessum 30 árum.

tæknivæða á Selfossi og í Jafnaseli á þessu ári," upplýsir Helgi.

„Á þeim 30 árum sem fyrirtækið hefur starfað hefur það safnað um 2.400 milljónum drykkjarum-



búða. Ef því er deilt niður á íbúa Íslands er það hátt í 7.000 flöskur á mann á þessum 30 árum," segir hann.

„Frá upphafi hefur Endurvinnslan hf. reynt að vera samfélagslega ábyrgt fyrirtæki. Í dag starfa hátt í 50 manns í starfsendurhæfingu við störf sem tengjast flöskumótöku. Fjöldmörg íþróttafélög og

stofnanir hafa notað ávinning af skilagjaldi til fjáröflunar.

Endurvinnslan leggur áherslu á umhverfismál. Fyrirtækið er með ISO 14001 staðalinn, hefur kolefnisfajnað reksturinn með því að gróðursetja í Heksluskógareit og ákvað nú í tilefni af 30 ára afmælinu að gróðursetja 30.000 plöntur í Þorlákshafnarskóga-verkefnið.“

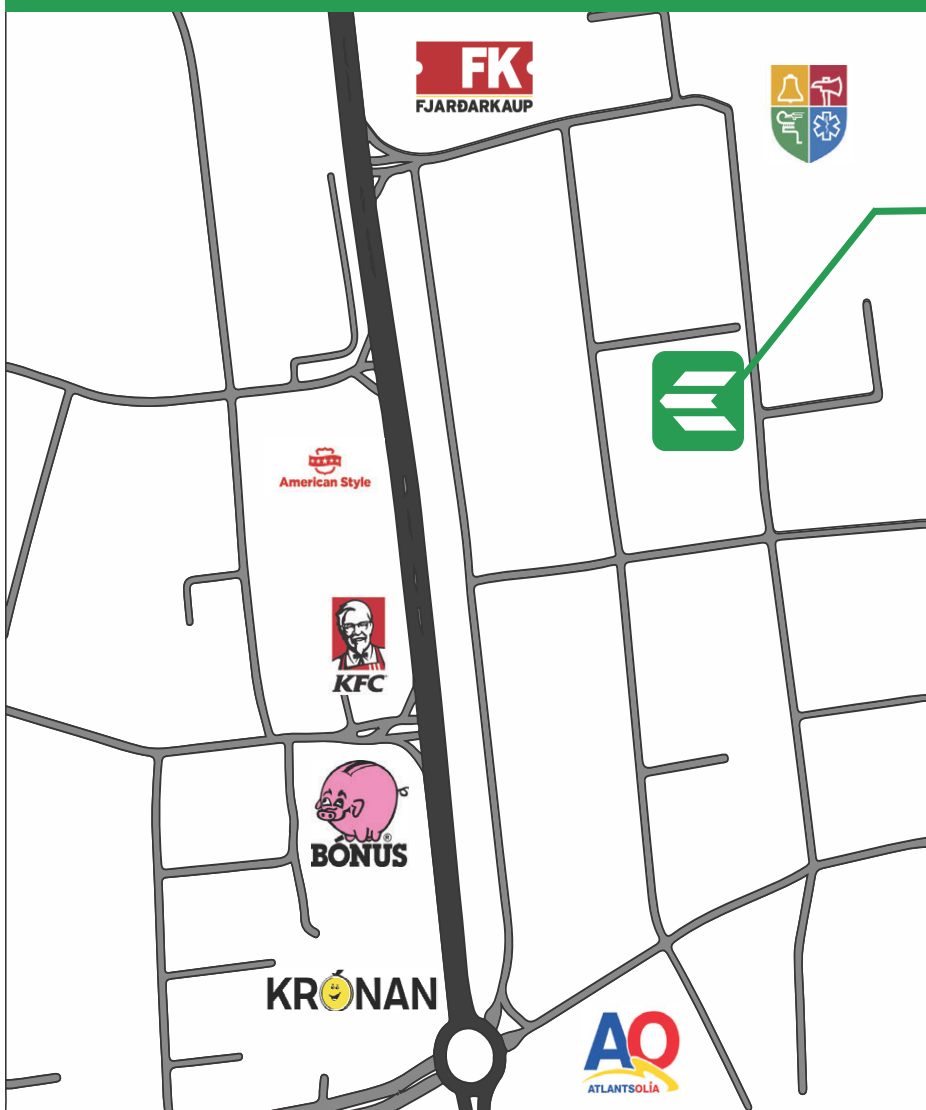
Við hvetjum viðskiptavinum okkar til að koma með allar skilagjalds- skyldar drykkjarumbúðir til okkar enda mikill ávinningur af slíku fyrir umhverfið. Til gamans má geta að kolefnisjöfnun þess sem við endurvinnum á ári jafngildir kolefnisbindingu 6-7 milljóna trjáa á ári. Það má því sannarlega segja að hver flaska skiptir máli.

**Fjölmörg
íþróttafélög og
stofnanir hafa
notað ávinning
af skilagjaldi til
fjáröflunar.**
FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK



Flöskumóttaka

Endurvinnslan



Endurvinnslan hefur opnað flöskumóttöku að Skútahrauni 11 í Hafnarfirði.

Við viljum bjóða viðskiptavinum okkar velkomna í nýja og tæknivædda móttökustöð okkar með þrem sjálfvirkum talningavélum sem taka við heilum drykkjarumbúðum.

Opið virka daga frá 10:00 - 18:00
Laugardaga frá 12:00 - 16:30



Stytttri fæðing ef dúla er viðstödd

Frá örófi alda hafa konur á meðgöngu hlotið andlegan stuðning frá kvenkyns ættingjum.

Sólrún Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is



Samkvæmt mastersritgerð Magneu Steineyjar Þórðardóttur sem ber titilinn Dúlur og félagsráðgjöf, „hún var svona manneskjan mín“, þá hefur samfelld þjónusta við konur fyrir og eftir fæðingu dvínað eftir að fæðingar færðust frá heimilum yfir á sjúkrahús.

Dúla er einstaklingur sem er ráðinn til að aðstoða konu á meðgöngu, í fæðingu og eftir fæðingu. Orðið dúla eða doula þýðir á grísku kvenkynspræll eins og kemur fram í ritgerð Magneu, enda er það oftast þannig að konur taka að sér dúluhlutverkið.

Ekki klínískt hlutverk

Jafnframt kemur fram í ritgerðinni að ástæðan fyrir því að þetta orð var valið sem starfsheiti er að þótt það hafi upprunalega verið notað

yfir kvenkyns þræl var það seinna notað til að lýsa aðstoðarkonu nýbakaðrar móður við hvers kyns heimilisstörf, umönnun barnsins og að veita henni sálfélagslegan stuðning.

Í ritgerðinni kemur einnig fram að hlutverk dúlunnar er ekki að draga starf annarra fagaðila sem koma að meðgöngunni og fæðingunni í efa. Dúlan aðstoðar verðandi móður að fá allar þær upplýsingar sem hún þarf að hafa í fæðingarferlinu, hvetja móðurina til að spyrja eða spyrja fyrir hönd hennar.

Soffía Bæringsdóttir hefur starfað sem dúla hér á landi í ellefu ár. Hún segir að dúlur takmarki ekki þjónustu sína við konuna sem er barnshafandi, heldur eru þær í þjónustu fjölskyldu hennar líka og maka. Stuðningurinn felst í viðveru og fræðslu en dúlur taka ekki að sér klínískt hlutverk með neinum hætti.

Lægri tíðni keisarafæðinga og minni notkun deyfilyfja

Ýmsar rannsóknir hafa verið gerðar á fæðingum þar sem dúla er viðstödd, og er greint frá þeim í ritgerðinni.

Niðurstöður rannsóknaanna voru til dæmis þær að „andlegur og líkamlegur stuðningur stytti marktækt lengd fæðingarinnar, fækkaði tíðni keisarafæðinga, fækkaði notkun tanga og sogklukkna og minnkaði notkun á oxýtósín hormónalyfi sem og



Soffía Bæringsdóttir hefur starfað sem dúla í ellefu ár. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

öðrum deyfilyfjum.“ Þar að auki segir í ritgerð Magneu að samkvæmt þessum rannsóknum upplifðu mæður minni sársauka í fæðingunni, upplifðu minni kvíða eftir fæðingu, farsælli brjóstagjöf og voru jákvæðari gagnvart fæðingarreynslunni.

Samkvæmt einni rannsókninni sem var gerð í Gvatemala og er greint frá í ritgerðinni, voru niðurstöðurnar þær að mæður sem voru með dúlu viðstadda fæðinguna voru mun fljótari að fæða en konur í samanburðarúrtaki, eða

8,8 klukkustundir að meðaltali á móti 19,3 klukkustundum. Þar að auki voru þær vakandi lengur eftir fæðinguna, töluðu og brostu meira til barna sinna.

Í annarri rannsókn, sem var gerð árið 2013 og greint er frá í ritgerðinni, voru mæður í félagslega erfðum aðstæðum rannsakaðar.

Niðurstöður bentu meðal annars til þess að dúlur geti valdeft mæður til að láta þarfir og skoðanir sínar í ljós og aukið líkur á heilbrigðri og jákvæðri fæðingarreynslu.

Fræða um hvað hjálpar og hvað hjálpar ekki í fæðingu

Soffía segir að eftirspurnin eftir dúlum hér á Íslandi hafi aukist talsvert. „Þetta hefur breyst mikið á síðustu tíu árum og við dúlur erum alltaf að verða fleiri.“ Sjálf veit hún ekki af fleirum en tveimur dúlum sem voru starfandi áður en hún hóf störf árið 2008, en fræðsla og þekking um þjónustuna hefur aukið eftirspurnina eftir henni.

„Við fræðum fjölskylduna eða parið um fæðinguna, liðan í fæðingu, styrkleika og hvernig maður getur nýtt þá til að komast í gegnum fæðinguna. Við ræðum hvernig er hægt að hjálpast að í fæðingunni og hvað hjálpi ekki. Síðan kenni ég líka slökunaræfingar.“

Soffía tekur eftir að það eru langoftast þór sem koma til hennar, þótt hún hafi fengið til sín allar samsetningar af fjölskyldum. „Sumir eru að fara að eignast sitt fyrsta barn, aðrir eiga barn eða börn fyrir, það er engin regla.“

Dúlunámið tekur tvö ár. „Maður þarf að læra út á hvað stuðningurinn gengur, hvernig á að veita hann og þekkja allt sem tengist meðgöngunni og fæðingunni. Síðan þarftu að vera viðstödd þrjár fæðingar áður en þú útskrifast.“

Meðganga og fæðing barns eru einar mikilvægustu stundir í lífi margra. Dúlur virðast geta aðstoðað við að gera reynsluna af þessu tímabili góða, fyrir bæði mæður og fjölskyldur þeirra.



Reykjavíkurborg

Færanlegar kennslustofur til sölu



Reykjavíkurborg óskar eftir tilboðum í þrjár færanlegar kennslustofur sem staðsettar eru á skólalóð Dalskóla í Reykjavík að Úlfarsbraut 122-124. Gulmerktu stofurnar á myndinni eru til sölu. Stofurnar verða sýndar áhugasömum kaupendum þann 11. júní kl. 13.

Óskað er eftir staðgreiðslutilboðum.

Væntanlegur kaupandi þarf að fjarlægja stofuna/stofurnar af lóð skólans fyrir 30. júní 2019.

Tilboðsfrestur er til 14. júní fyrir kl. 12 á hádegi og skal skila tilboði í merktu umslagi til þjónustuvers Reykjavíkurborgar að Borgartúni 12-14.

Nánari upplýsingar um leyfi til flutnings og sérstakt tilboðsblað er að finna á heimasíðu Reykjavíkurborgar.
<https://reykjavik.is/frettir/faeranlegar-kennslustofur-til-solu>

Moustidose flugnafælur til varnar alls kyns flugnabiti

Moustidose flugnafæurnar eru framleiddar af Laboratories Gilbert í Frakklandi og innihalda þau virku efni sem Alþjóðaheilbrigðisstofnunin (WHO) telur nauðsynleg til þess að verjast biti moskítóflugna, mítla og mýbiti.

Þórhildur Edda Ólafsdóttir, sölufulltrúi hjá Artasan, segir að þeir sem ferðist til suðræнна landa, Asíu, Bandaríkjanna, Suður-Ameríku og Afríku ættu að nota flugnafælu sem inniheldur annaðhvort Icaridine eða Deet. Það eru ýmsir sjúkdómar sem geta borist með moskítóflugum og því er mikilvægt að reyna að koma í veg fyrir bit.

- Moustidose Icaridine er flugnafæla sem inniheldur 25% Icaridine og virkar mjög vel gegn moskítóflugum, mýflugum og skógarmítlum. Efnið er milt fyrir húðina, veldur ekki ertingu og hentar því vel fyrir alla fjölskylduna.

ICARIDINE má nota fyrir börn frá sex mánaða aldri. Veitir allt að 12 klukkustunda vörn. Efnið er ætlað til notkunar á öllum svæðum.

- Moustidose Deet er flugnafæla sem inniheldur 30% Deet að viðbættu Citriodiol sem ætlað er fyrir erfið svæði þar sem moskítóflugur, mý eða skógarmítlar eru í miklu magni. Virka innihaldsefnið Deet veitir mikla vörn í allt að átta klukkustundir. Mikil og langvarandi notkun getur valdið ertingu á húð. Moustidose Deet má nota á börn eldri en 2½ árs.

Sérstaklega er mælt með notkun Deet á erfiðum svæðum eins og Afríku, suðurríkjum Bandaríkjanna, Asíu og Suður-Ameríku. Samkvæmt heimasíðu EPA (United States Environmental Protection Agency) er áætlað að um þriðjungur Bandaríkjamanna noti Deet reglulega til að forðast bit.

Ef vart verður við ofnæmisviðbrögð skal hætta notkun efnisins. Ef nauðsynlegt er að fara til læknis skal hafa flöskuna með sér til að sýna læknum innihaldsefnin.



Moustidose flugnafælan kemur í veg fyrir bit en hana má nota bæði fyrir börn og fulloröna. Moustidose afterbite er krem sem nota skal til að draga úr kláða og eymslum eftir bit.



Það er hvítleitt að fá bit eftir moskítófluguna.



Þórhildur Edda Ólafsdóttir, sölufulltrúi hjá Artasan.

Það eru ýmsir sjúkdómar sem geta borist með moskítóflugum og því er mikilvægt að reyna að koma í veg fyrir bit.



Flugnafælur og krem við flugnabiti frá Moustidose. Nauðsynlegt á ferðalagi.

Moustidose flugnafæurnar eru ætlaðar til útvortis notkunar og berist eingöngu á bera húð. Forðast skal að efnið berist í augu eða munn. Ef efnið berist í augu þá skolið með miklu vatni. Spreyið ekki beint í andlit, spreyið í lófa og berið á andlit. Passa skal að bera efnið ekki á hendur ungbarna þar sem þau eiga það til að setja hendur upp í sig. Aldrei skal nota Moustidose á svæði sem eru með skurði, sár eða á húð sem orðið hefur fyrir ertingu. Spreyið í opnu og vel loftuðu rými og varist að anda að ykkur innihaldinu. Passið að spreya ekki nærri matvælum. Mælt er með því að einstaklingar sem nota efnið í lengri tíma fari reglulega í sturtu til að byggja ekki upp mörg lög af efninu á húðinni.

- Moustidose afterbite er krem sem nota skal til að draga úr kláða og eymslum eftir bit. Virka innihaldsefnið er Boswella serrata extract sem kælir og dregur úr kláða. Berið á svæðið sem orðið hefur fyrir biti og nuddið vel inn í húðina. Varist að efnið komist í snertingu við augu eða berist í munn. Má nota fyrir alla aldurshópa.

Moustidose flugnafælar fást í apótekum.

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi
er opin allan virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki


SUZUKI



SUZUKI FJÓRHJÓL. Fjór hjólin eru með power stýri, 100% driflæsing. Lítt, lípur, meðfærileg í notkun og eyða auk þess afar lítt eldsneyti.

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is

**KRÓKUR**

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppbod - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 25-350þús

Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Fjór hjól


CFMOTO



CFORCE 520
Bein innspýting, rafmagnstýri, spil, dráttarkrókur, hátt og lágt drif m/ læsingu, tveggja manna.

Lækkað verð!
Kr. 1.289.900,-


NITRO

Nitro - Úrðarhvarfi 4 - 557 4848 - nitro.is

Hjólbarðar


OK VARAHLUTIR



TECHKING VINNUVÉLADEKK
Vorur að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéla dekkjum frá Techking Búkolludekk-hjólaskófludekk Ofi. Ýmsar algengar stærðir. O.K.Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á okspares@simnet.is

Ábendingahnaupinn má finna á www.barnaheill.is



Varahlutir


LJÓSBOINN ehf.

Altenatorar & Startarar



ljosboginn@ljosboginn.is
s. 553-1244

Þjónusta

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA
Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.
Uppýsingar í síma 868-2055

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Garðyrkja

Lárkot ehf
Sandur, mold og jarðvinna.
Mætum og gerum tilboð.
Uppl. í s. 892 2257
Geymið auglýsinguna.

HELLULAGNIR

LÓÐAFRAMKVÆMDIR

- Jarðvinna
- Drenlagnir
- Hellulagnir
- Þökulagnir

788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

SMÁVÉLAVIDGERÐIR



SLÁTTUVÉLAÞJÓNUSTA
Vélaverkstæði JS
Sími: 554 0661

Smávélaviðgerðir, Garðsláttuvélar, sláttuorfl, sláttutraktorar, jarðvegsþjöppur, dælur, kerrusmiði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjs.is

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga, klippingar og umhirðu á gördum. Uppl. í s. 616 1569.

Garðsláttur
s:7600231
20% áfsláttur fyrir eldri borgara.

Sláttur, klippingar og ofl. Halldór garðyrkjumaður. S: 698 1215

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

BÓKHALD.
Get tekið að mér bókhald og uppgjör fyrir smærri fyrirtæki, og einstaklinga. Upplýsingar í síma 899-2042

RETTA- BÓKHALDSÞJÓNUSTA.
Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldsþjónusta. Sanngjörn verð og góð þjónusta. Uppl. í s. 8548080/5168080 eða olafur@retta.is.

Bólstrun

Svampur.is
Bjóðum uppá sérsniðnar svampdýnur og bólstrun fyrir:

- Tjaldvagninn
- Fellihýsið
- Húsbílinn
- Bátinn
- Hjólhýsið
- Sumarhúsið
- Heimilið o.m.fl!

Flijt og góð þjónusta

Svampur.is • Vagnhöfða 14 Reykjavík
Símar 567 9550 og 858 0321

Málarar

Húsamálun
Alhliða málningarþjónusta
Vönduð vinnubrögð
Fáðu tilboð
Uppl. í s. 847 1628 & litaverk@gmail.com
Litaverk ehf

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Akureyrar. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

SPÁSÍMINN 9086116.
Ástir, Fjármál, Heilsa. Opið alla daga.

Húsaviðhald

HÚSASMÍÐI:
getum bætt við okkur verkefnum, nýsmíði, viðgerðir og viðhald.
Uppl. í s. 858 3300
serfagehf@gmail.com

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.
S. 893 6994

Rúnar múrari

Múrari tekur að sér tröppuviðgerðir sem og allt almennt viðhald fasteigna s. 697 4650


K2

LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



Við hreinsum allar gerðir lofttræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

Getum bætt við okkur verkefnum í öllu viðhaldi innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengi. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758

Keypt & Selt

Til sölu



Kassagítarar í úrvali Gitarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERKI!
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fæðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is
Opið mán - fös 11-16,
Skípholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Skólar & Námskeið

Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN & DANISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA
Levels/Stig: 1 - 6: Start/Byrja: 24/6, 22/7, 19/8, 16/9, 14/10, 11/11, 9/12. 4 weeks/vikur x 5 days/daga. 2-4 students/nem. AM & PM/finn & eh. Price/Verð: 48.000,- Most labour unions pay back 75-90 % of course price/Flest stéttafélög endurgreiða 75-90% námsgjalds. www.iceschool.is ff@icetrans.is [facebook.com/iceschool](https://www.facebook.com/iceschool) Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

Atvinna


Bílastjarnan
SPRAUTUN RÉTTINGAR
BÆJARFLÖT 10 - 112 REYKJAVÍK - S: 567 8686



ERUM VIÐ AÐ LEITA AF ÞÉR ?

VIÐ ÓSKUM EFTIR METNAÐARFULLU STARFSFÓLKI
BÍLAMÁLARA & BIFREIÐASMIÐ MEÐ REYNSLU Í FAGINU
UMSÓKNIR BERAST Á [KIDDI@BILASTJARNAN.IS](mailto:kiddi@bilastjarnan.is)

Heimilið

Barnavörur



SYSTKINA VAGN/KERRA

Verð frá 165.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

Tómstundir & Ferðir

Ferðalög



Til leigu 2 manna Tab Dropi Hjólhýsi. Verð 50.000 isk vikan. Allt fylgir, gas, grill og áhöld og örbylgjuofn. Uppl. gefur Guðjón. 699 54 07.

Vissir þú að...



Foreldrar þess megin ábyrgð á að standa að iskamlegum, andlegum og félagslegum þroska barna Sinna.

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bíl með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Herb. til leigu á svæði 201. Með aðgangi að eldh., baðherb. og þvottavél. Uppl. í síma 893 3475

Húsnæði til sölu



TILBÚÐ NÝTT HÚS!

Nýtt 2 svefnh. 2 baðh. 38 ferm. fullbúið timburklætt hús til sölu. verð. 7.900þ. Uppl. 820-5181 Greislukjör.

Atvinnuhúsnæði

FRÍSTUNDABIL.

TIL LEIGU EÐA SÖLU 50 m² bíl. Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m. Lager eða geymsla. Leiga: 99 þús. Facebook: Steinhella 14. Sími: 661-6800

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is Sími 551-5000 Netfang proventus@proventus.is

Kona óska eftir vinnu,vann í mörg ár hjá Spiral prentþjónustu. Sími:620-4464



Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Þú finnur draumastarfið á
Job.is

Heilbrigðisþjónusta



Iðnaðarmenn

GLÆNÝ OG
FERSK STÖRF
Í HVERRI VIKU



Job.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055



Dáleiðsla

Hætta að reykja, betri svefn, léttast/þyngjast, og láta sér líða betur á margan annan máta.

Ingibjörg Bernhöft hjúkrunarfr. og dáleiðslukennari
s. 864 2627 • bernhof@gmail.com

www.bernhof.is

Dáleiðsla

Sigrast á flughræðslu, hætta að reykja, betri svefn, betri almenn líðan.

Ingibjörg Bernhöft
sjúkraliði og dáleiðslukennari
s. 863 8902 ibernhof@gmail.com

www.bernhof.is

Göngubraut: 69.500,-

Hámarks þyngd notanda: 110 kg.
8 prógröm.
Hátalarar og MP3 fyrir gsm síma.
Hámarks hraði 14 km/klst.
Stærð brautar: 42x115 sm.
Afgreitt alla daga. Uppl. í síma 661-1902.
Bíldshöfða 16, Rvk.



Ferðapjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðapjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is
eða í síma 899 0913 Fríða
www.reisum.is

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?



Viðgerðir á öllum gerðum af bíla-, mótörhjóra og snjósleðasætum. Húsbílaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu.

Formbólstrun

Hamraborg 5 kóp, Hamrabrekkumegin S. 544 5750 www.hsbolstrun.is

Snyrti & Nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 - 210 Garðabæ

- Andlitsbað, litun og plokkun
- Tilboð 9.500,-
- Meðferð tekur 60 mín



Verið hjartanlega velkomin.
Tímáptanir í s. 789 3031 • snyrtiognuddstofansmart@gmail.com
og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Geymsluskúrar /gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bárustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl. reisum@simnet.is
s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta. Metum ástand og gerum við.

www.fjardarbolstrun.is

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR

ÞARF ÞÚ AÐ KOMA FYRIR TÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?



HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ

Sími 512 5407 | thjonusta@365.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri
www.geiriahf.is

Kælar

99.000. +vsk

SD 419 H: 1980 B: 575 D: 605 - 338 L
Kæling 4/-210°C - 5 hillur - Læsing - LED

Kælar

99.000. +vsk

SD 429 H: 1993 B: 577 D: 576 - 338 L
Kæling 0°/+10°C - 5 hillur - Læsing - LED

Kælar

99.000. +vsk

SD 416 H: 1980 B: 606 D: 575 - 338 L
Kæling +2/+10°C - 8 hillur - Læsing

2 stærðir

SD 801 - 800 ltr B. 1000 mm
SD 1001 - 1000 ltr B. 1130 mm

199.000. +vsk

SD 1001 og SD 801 H: 2020 B: 1000/1130 D: 70/22
Kæling +2/+10°C - 8 hillur - Læsing

Kælar

69.000. +vsk

RTC 79 St (hxbxd) 960 x 425 x 380mm Kæling +2/+12°C

139.000. +vsk

RTC 236 St (hxbxd) 1695 x 515 x 485mm Kæling +2/+12°C

179.000. +vsk

RTC 286 St (hxbxd) 1895 x 515 x 485mm Kæling +2/+12°C

Frystar

119.000. +vsk

SD 400 Stærð (hxbxd) 905x1225x650mm Kæling -12/-24°C

Frystar

79.000. +vsk

SD 155 Stærð (hxbxd) 922x564x695mm Kæling -12/-24°C

Frystar

99.000. +vsk

SD 305 Stærð (hxbxd) 905x950x695mm Kæling -12/-22°C

scan domestic **Kæli & frystitæki**

Frystar

189.000. +vsk

XS 801 Stærð (HxBxD) 840x2000x757mm Kæling -12/-24°C

Frystar

169.000. +vsk

XS 601 Stærð (hxbxd) 1475x837x757mm Kæling -12/-24°C

Kæli

119.000. +vsk

FKG 371 - Display kæli H: 185 B: 595 D: 595 - 650 litra - Kæling -16°/-25°C - Lás

Frystir

199.000. +vsk

NFG 309 - Display frystir H: 185 B: 595 D: 595 - 650 litra - Kæling -16°/-25°C - Lás

Kæli

269.000. +vsk

OFC 200 HxBxD. 1250x1000x560 Kæling 2/12°C

Kæli

199.000. +vsk

OFC 220 HxBxD. 1750x495x600 Kæling 2/12°C

Kælar h: 85 cm

79.000. +vsk

SC 139 St. (hxbxd) 865 x 555 x 520 mm Kæling +2/+10°C

99.000. +vsk

SC 209 St. (hxbxd) 865 x 865 x 520mm Kæling +2/+10°C

119.000. +vsk

SC 309 St. (hxbxd) 865x1350x520mm Kæling +2/+10°C

Kælar

79.000. +vsk

SC 81 St. (hxbxd) 940x460x460mm Kæling +2/+10°C

49.000. +vsk

DKS 122 St. (hxbxd) 850x500 x 510mm Kæling +2/+10°C

39.000. +vsk

DKS 61 St. (hxbxd) 510x480 x 470mm Kæling +2/+10°C

Vínkælar

98.900. +vsk

WFG 45 - Stærð (hxbxd) 820 x 595 x 573 (+5 - +10/+10 - +18°C)

158.000. +vsk

WFG 155 - St. (hxbxd) 1550 x 595 x 610 (+5 - +22°C)

169.000. +vsk

WFG 185 - St. (hxbxd) 1850x595 x 596 mm (+2 - +10°C)

89.000. +vsk

RTW 100 Kæling +2/+12°C - Innbyggð lýsing - Stærð b:682 d:450 h:675

Minibar

Verð frá kr. (2 stærðir)
29.000. +vsk

MB35 og MB 45 - St. (hxbxd) 485/560 x 385/400 x 485/425. Engin pressa, minni titringur - Hljóðlaus.

79.000. +vsk

SD 76 Stærð (hxbxd) 675x595x520mm Kæling -9/-24°C

69.000. +vsk

SD 46 Stærð (hxbxd) 500x570x510mm Kæling -9/-20°C

Kæli

248.000. +vsk

OFC 230 HxBxD. 1520x600x890 Kæling 2/12°C

Kæli

299.000. +vsk

OFC 380 380 litra kæli - H:1523 mm B: 1000 mm D: 890 mm - LED / Rustfritt stál

3 stærðir

39.000. +vsk

TK 41 - Utanmál: (HXD) 735 x 445, 40 ltr.

119.000. +vsk

RTW 160 Kæling +2/+12°C - Innbyggð lýsing - Stærð b:874 d:568 h:686

Hita skápar

99.000. +vsk

SVS 145 Stærð (hxbxd) 785x645x487 mm Hitun: 30-90°C - Góð ljós

Pizzaskápur

99.000. +vsk

SVS 100 Stærð (hxbxd) 785x448x460 mm Hitun: 30-90°C - Góð ljós.



Velkomin í sýningarsalinn Draghalsi 4



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is



geiri
www.geiriahf.is



Draghalsi 4 - 110 Reykjavík
Sími: 535 1300 -
verslun@verslun.is